Stres Nedir?

Gündelik yaşamda, yaşanan zorlanma-güçlüğün stres kavramı ile es anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir. Psikolojide stres kavramının çeşitli açılardan ele alındığı görülmektedir. Bir bakış açısına göre stres, bazı duygusal davranışsal sonuçların ortaya çıkmasına neden olan veya aracılık eden bir **etken, bir uyarıcı** olarak görülmekte iken bir başka bakış açısına göre, bir durum içinde olan **bireyin tepkisi** olarak ele alınmaktadır.

Öte yandan kişilerin yaşadıkları gerginliğe yol açan etmenlerin de stres ya da **stres yapıcı** olarak adlandırıldığı görülmektedir.

Stres üç süreçten oluşmaktadır. Kişi, ilk olarak kendine yönelik bir tehdidi algılar. İkinci aşamada tehdide ilişkin gösterebileceği olası tepkileri aklına getirir. Üçüncü asama ise zihinsel olarak tasarlanan bu tepkinin uygulanmasıdır ki bu başa çıkma olarak isimlendirilmektedir. Lazarus, stresi diğer bazı yaklaşımlardan farklı olarak o an içinde yaşanılan duruma bir tepki olarak görmektedir.

Bu tanımda belirtilen **içsel kaynaklar**; bireyin kişilik ve kişisel özelliklerinden oluşmaktadır. Örneğin, çabuk heyecanlanan, çabucak öğrenebilen, kırılgan, başkaları tarafından onaylanmayı bekleyen kişilerin yaşamda karşılaştıkları durumları, bu özelliklere sahip olmayanlara göre daha “stresli’’ algıladıklarını biliyoruz. Kişilerin sahip oldukları problem çözme becerisi, farklı durum ve koşullarda yaşama deneyimlerine sahip olma gibi kişisel özellikleri de yine kişilerin durumları stres kaynağı olarak algılamalarına etki eden önemli etmenlerdir. Stresin **dışsal kaynakları** ise zorlayıcı, gerginleştirici problem olarak algılanan durumun özelliklerini içerir.

Stresin Algılanmasını Etkileyen Etmenler

Bu durum ve/veya olayın sahip olduğu bazı özellikler, kişilerin bunlar karsısında kendisi ile ilgili değerlendirmeleri, yaşantının stres yapıcı özelliği güçlendirebilir. Bu özellikler:

- Durumun-olayın yordanabilir olması,
- Durumun–olayın kontrol edilebilir olması,
- Durumun-olayın zorlayıcı ya da geliştirici olması,
- Bir olayın-durumun ardışıklığı-sıklığı,
- Durumun-olayın kişinin olmasını istediği durumu engelleyici olması
- Durumun-olayın içsel çatışma yaratıcı etkisi,
- Durumun-olayın değişimi beraberinde getiriyor olmasıdır.

Stres Türleri

Stresin yaşanma süresine dayalı olarak **kısa süreli** (akut) ve **süreğen** (kronik) stres biçiminde sınıflamak da olasıdır. Kısa süreli stres, stresi belirleme yönündeki görüşmeden önceki 12 ay içinde oluşmuş durumlarla ilgilidir. Olumsuz yaşam olaylarının 12 ay öncesine dayanması, bağlantılı olan stresin süreğen olduğunu yansıtır. Süreğen stresin kısa süreli olana göre, bireyin sağlığı üzerinde sürekli ve yıkıcı etkileri gözlenmektedir. Stresi işlevi açısından grupladığımızda; (a) yapıcı, (b) yıkıcı stresten söz edebiliriz.

Yapıcı stres, bireyin biyolojik olarak yaşamının devamını ve çevreye uyumunu sağlama işlevini yansıtmaktadır. Orta düzeyde kaygının işlevine benzer olarak, orta düzeyde stres organizmasının çalışması, işlevsel davranışın geliştirilmesi, engellerin asılması, sorunların çözülmesi, yaratıcı gücün devreye girmesi için gerekli olan bedensel ve psikolojik güçten oluşmaktadır.

Olumsuz işlevi içeren **yıkıcı stres** ise birey için sağlıksız, yararsız ve hatta yıkıcı sonuçları içeren bir yapıdır. Yukarıda örnek olarak verilen karlı yolda ilerleyen sürücünün hava koşulları ve arabadan gelen olumsuz sinyallerle stresin en üst düzeydeki fizyolojik belirtileni gösterip mantığının devre dışında kalmasına yol açarak “kendini yıkıma uğratıcı” bir sürece girmesidir.

Strese Verilen Tepkiler

Bireyin iç dünyasından veya sosyal çevresinden kaynaklanan-beslenen stresi tetikleyen olaylara-durumlara geliştirilen tepkileri üç alt baslıkta toplayabiliriz:

- Fizyolojik,
- Psikolojik ve
- Sosyal tepkiler.

Strese Verilen Fizyolojik Tepkiler

Solunum hızlanır, böylece akciğere daha fazla oksijen sağlanır. Kalp atışı hızlanır, kan basıncı yükselir ve bedende İhtiyaç duyulan bölgelere gerekli kan gönderilmiş olur. Depolanmış yağ ve seker kana karışır ve ihtiyaç duyulan enerji sağlanır. Kanda alyuvar artar ve bu sayede beyne ve kaslara daha fazla oksijen sağlanır. Kaslar gerilir ve güç gerektiren eylemleri yapmaya hazırlanılır. Sindirim yavaşlar veya durur, böylece iç organlardaki kan, kaslara ve beyne geçer, bağırsak ve mesane adaleler gevşer. Parasempatik sistem yavaşlar ve bununla beraber rahatlama ve gevşeme gerçekleşir. Duyu organlarının işlevleri artar, böylece daha fazla ışık algılamanın güçlenmesine ortam yaratılır. Bireyin stresle karşılaşması durumunda fark ettiği bedensel değişimler; nabzın hızlanması, kalbin hızlı çarpması, hızlı nefes alma, nefeste daralma hissi, artan terleme, midede kasılma, dişlerin sıkılması- gıcırdatılması, dikkat toplama güçlüğü, aşırı gerginlik, huzursuzluk, duyguları yoğun biçimde hissetme, boğaz-ağız kuruluğu, sık idrar yapma, sık adet görme, cinsel istekte azalma, süreğen yorgunluk, kulak çınlaması, bas-boyun ağrıları, uyku problemleri, iştah değişimi (artma-azalma), konuşma akısında bozukluk-kekeleme biçimindedir.

Strese Verilen Psikolojik Tepkiler

Sık yaşanan duygular; kaygı, korku, öfke, saldırganlık, üzüntü, suçluluk, pişmanlık, utanç, çöküntü, dikkatini toplama ve sürdürmede zorluk, hafıza sorunları ve duygu

küntlüğüdür. Bu duygulardan bir kısmı stres uyaran olay ve durum dışında kişinin yaşadığı fizyolojik tepkileri fark etmesi ile de oluşur

Strese Verilen Sosyal Tepkiler

Stresin yaşanması, yaşanan stresin kişiler ve sosyal çevreleri tarafından kabul görmesi, toplumsal olarak onaylanması ya da onaylanmaması, oluşan hata ya da başarısızlık durumlarında bir mazeret olarak değerlendirilmesi de stresin sosyal yönünü yansıtmaktadır.

Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Stresle başa çıkmaya ilişkin bir başka bakış açısı da çeşitli kişilik özelliklerinin belli türlerde başa çıkma tepkileri gösterilmesine ortam yarattığı görüsüne dayanır. Bu görüşlerden en yaygını kişiliği açıklayan Beş Faktör Kuramıdır. Beş Faktörlü Kişilik Kuramı ile başa çıkma arasındaki ilişkiler çeşitli açılardan incelenmesi Nörotizm, dışa dönüklük, deneyime açıklık gibi faktörlerin kişiliğin öz boyutları olduğu yaygın bir şekilde kabul görmesine karsın, bu faktörlerin başa çıkma üzerindeki etkisinin incelenmesi olduğu da vurgulanmaktadır.

Stresi ve stresle başa çıkmayı açıklamaya yönelik bir başka görüş ise kişinin bugünkü davranışları üzerinde geçmiş yaşam deneyimlerinin etkisini vurgulamaktadır.

Başa çıkma kavramı, Lazarus ve Folkman tarafından stresli durumların içsel ve dışsal gerekliliklerinin üstesinden gelebilmek için kişinin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmıştır.

Folkman ve Lazarus'un Stresle Başa Çıkma Modeli

Geliştirmiş oldukları modelde değer biçme, kişinin olası bir stres yaratıcı ile ilgili yorumu olarak tanımlanmıştır (Folkman ve Lazarus, 1988). Bir başka deyişle değer biçme kişinin iyilik hâli için ortaya çıkan "şeylerin" anlamlılığını değerlendirmedir.

Bu modelde iki tür değerlendirmeden söz edilmektedir ve bunlar birincil ve ikincil değerlendirme olarak isimlendirilmiştir. **Birincil değerlendirme,** kişinin herhangi bir tehlike ile karşılaşıp karşılaşmadığı, içinde bulunduğu durumun getirebilecekleri ve götürebilecekleri üzerinde durmasıdır.

İkincil değerlendirme ise "Bu sorunla başa çıkmak için gerekli becerilere sahip miyim?" sorgulamasında olduğu gibi durumla etkili bir biçimde uğraşmak için kişinin kaynakları ve pozisyonuyla ilgili bir seri biliş olarak görülmektedir.

Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma, tehdit edici olayı ortadan kaldırma veya onun etkisini azaltma biçiminde problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi stresli durumun unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikler içerir.

Duygu Odaklı Başa Çıkma

İnsanların stres durumlarında gösterdikleri tepkilere bakarsak, bazı insanların da bu durumun iç dünyalarında yarattığı etkilerle uğraştıklarını ve özellikle olumsuz etkiler azaltmaya yöneldiklerini görürüz. **Duygu odaklı başa çıkma** olarak isimlendirilen bu yaklaşım tarzında, başarılı biçimde düşünmekten kaçındığımız tehdit, geçici bir süreyle de olsa bunaltmaz.

Kişiliğe Özgü Başa Çıkma

Kişiliğe özgü başa çıkma kavramıyla, içinde bulunulan koşullardan ve karşılaşılan stres yaratıcı durumun özelliklerinden büyük ölçüde bağımsız olarak, insanların zaman içinde görece tutarlı ve kararlı, diğer bir deyişle kolayca değişmeyen başa çıkma stilleri anlatılmaktadır.

Duruma Özgü Başa Çıkma

Duruma özgü başa çıkma kavramıyla ise, karşılaşılan duruma bağlı olarak değişebilen örüntüler içeren başa çıkma çabaları kastedilmektedir. Bir kişi kendisine zor gelen bir kararı verme aşamasında yaşadığı güçlüğü, hissettiği duyguları dostlarıyla paylaşma yolu-nu seçebilirken (duygu odaklı başa çıkma), aynı kişi kendisine ölüm riski çok yüksek bir hastalık teşhisi konduğunda inkâr biçimindeki başa çıkma yolunu/stratejisini kullanabilir.

Stresle Başa Çıkmanın Yaşama Uyarlanmasına İlişkin Bilgiler

Başa Çıkma Tepkileri Cinsiyete Göre Değişir mi?

Stresli durumlarla ilgilenirken erkeklerin alkol, ilaç kullanımı gibi haz almaya yönelik yani sorunla uğraşmaktan kaçmayı içeren yaklaşımları; kadınların ise daha çok sosyal destek aramayı içeren başa çıkma yollarını kullandıkları görülmüştür.

Başa Çıkma Tepkileri Kişiliğe Göre Değişir mi?

Başa çıkmanın farklı türlerinin hangi durumlarda kullanıldığı, kullanılması durumunda elde edilen sonuçların neler olduğu, belli başa çıkma türlerine yönelmenin ne tür kişilik özellikleriyle bağlantılı olduğu sıklıkla incelenen konulardır. Örneğin; birçok araştırmadan elde edilen bulgulara göre aktif, problem odaklı stratejiler kullanan kişiler daha uyumlu bulunmuştur. Buna karşılık inkâr, zihinsel anlamda durumla ilgili olmama, sorunla yüzleşmekten kaçma gibi kaçınma stratejilerini kullanan kişilerin, stresli yaşam olaylarının ardından uyumsuzluk yaşamış oldukları belirlenmiştir.

Başa Çıkma Tepkileri Sağlık Durumuna Göre Değişir mi?

Fiziksel yapımızdaki olağan dışı değişimler, sürekli veya kısa süreli hastalıklarla veya kesin tedavisi bulunmamış veya ölüm riski çok yüksek hastalıklarla veya ameliyatlarla karşılaşma kuskusuz dengemizi bozabilen, bizde stres yaratabilen durumlardır. Büyük stres kaynakları olarak değerlendirilen böylesi durumlarda yaşanan endişe, çaresizlik, umutsuzluk, kaygı, korku gibi

duygular ve bu duyguların kişilerin durumlarıyla bağlantılı tepkilerine ve iyilik hâllerine yansımaları birçok araştırmanın ilgi odağı olmuştur.

Başa Çıkma Tepkileri Kişilerarası İlişkilere Göre Değişir mi?

Yakın ilişkilerdeki belli başa çıkma çabaları psikolojik ve fiziksel sağlığı arttırma veya azaltma potansiyeline sahiptir. Örneğin; yakın ilişkilerde etkili sosyal destekle ilgili başa çıkma, ölümcüllüğü, zihinsel ve fiziksel bozulma risklerin azaltmaktadır. Buna karşılık uyumsuz veya kaçınmacı türde başa çıkma stillerinin psikolojik sağlığı olumsuz olarak etkilediği saptanmıştır.